

Table with columns: 日・曜 (Day/Week), はしの日 (Start Date), アレルギーなど (Allergies), 献立名 (Menu Name), エネルギーのもとになる (Energy Source), からだをつくるもとになる (Body Building), からだのちよしをとのえる (Body Tonic), 調味料など (Seasonings), ちゅうがくねんのえいようか (Calories), エネルギー(kcal), たんぱく質(g), しじつ(g), えんぶん(g).

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。
給食費について
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

きょうだいこんだて
小学校と中学校で同じメニューがある日に、上記のマークをつけています。
(食材等は変わる場合があります)

（問合せ先）
学校給食センター
☎ : 072-484-1389

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなは ほねに きをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使用します。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちよよしをとのえる 緑(みどり)のなかま			
21 (火)	■		コッペパン(きりめいり)	コッペパン				598	
			ぎゅうにゅう 「おつきみこんだて」です		ぎゅうにゅう				
			とうにゅうみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ とうにゅう	はくさい、だいこん、にんじん、 あおなご	けずりぶし		24.7
			チキンカツのデミソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	チキンカツA		トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、 あかワイン		19.6
			さといもとだんごのもの おつきみゼリー(1こ)	さといも、しらたまだんご、 さとう ゼリー(おつきみ)			しょうゆ、みりん、かつおだし		2.7
22 (水)	■		ごはん	ごはん				588	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、 にんにく	トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース、 コンソメ、アレルゲンフリーハヤシブレイク		20.8
			チキンウインナー(2ほん) きりぼしだいこんとツナのソテー	なたねあぶら さとう、なたねあぶら	チキンウインナー ツナ				18.4
24 (金)	○		わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			621	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 あおなご 、 しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		23.8
			ぶたにくのしょうがやき おはぎ(1ふくろ)	さとう、なたねあぶら おはぎ(きなこ)	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	さけ、みりん、しょうゆ		15.0
27 (月)	■		ごはん	ごはん				2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、いとこんにやく、 おつゆふ、さとう、 なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ		598
			ツナとはくさいのあえもの ひじきのいりに	さとう さとう、なたねあぶら	ツナ ひじき、あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし、しょうゆ		20.3
28 (火)	■		コッペパン	コッペパン				16.6	
			ジョア		ジョア(マスカット)				1.6
			チキンときのこのクリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう		585
			サケのハニーマスタードあえ チンゲンさいとコーンのソテー	かたくり、なたねあぶら、 なたねあぶら	サケM ベーコン		つぶマスタード、しょうゆ、みりん、す、 レモンかじゅう、しお しお、こしょう、コンソメ		24.5
29 (水)	■		ごはん	ごはん				18.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				2.8
			きょうふうおでん	さといも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ		594
			ぶたにくとキャベツのみそいため のりつくだに(1ふくろ)	さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ のりつくだにM	キャベツ、にんにく、つちしょうが	しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ		24.4
30 (木)	■		こくとうパン	こくとうパン				14.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				2.2
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ、 なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ	ガラスープ、とりガラスープ、とりとんこつスープ、 とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう		602
			しろみざかなのムニエル(1きれ) もやしのサラダ	こむぎこ、なたねあぶら なたねあぶら	ホキE		カレーこ、しお、こしょう しお、ドレッシング(ごま)		26.0

9 月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	612	22.4	19.7	2.2	312	3.0	156	0.33	0.33	16	3.5
学校給食 摂取基準(※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	4.5 以上

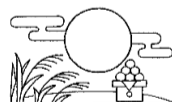
(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準(全国的な平均値)

9日(木)「重陽の節句」



重陽の節句は、長寿や健康を願う日です。重陽の節句には、長寿の象徴とされる花である菊を鑑賞したり、菊の花を浮かべたお酒「菊酒」を飲む風習があります。また、栗ご飯などの栗の料理を食べる風習もあります。給食では、さつまいもと栗のタルトを提供します。

21日(火)「十五夜」



旧暦の8月15日を十五夜と言って、昔から月を見る風習があります。地域によって違いはありますが、十五夜には月見団子やすずき、里芋などを供えます。泉州地域では、里芋を供えるのが一般的です。泉州地域の里芋は形が丸いことが特徴で、「月見芋」とも呼ばれています。給食では泉州地域の郷土料理である「里芋と団子の煮物」を提供します。

24日(金)「秋のお彼岸」



19日~25日は、秋のお彼岸です。小豆の赤色には邪気を払う効果があるとして、お彼岸には魔除けと健康祈願の意味を込めて、おはぎを供えます。給食ではきな粉のおはぎを提供します。

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

9月の給食目標「いろいろな食べものを覚えよう」

9月15日(水)「治部煮」

石川県



治部煮は石川県金沢市の郷土料理で、鴨肉に小麦粉をまぶして、野菜やきのこ、すだれ麩と一緒に汁で煮た料理です。給食では、鶏肉を使用し、野菜やきのこ一緒に汁で煮て、片栗粉でとろみをつけて提供します。

9月16日(木)「長崎血うどん」

長崎県



長崎血うどんは、長崎県の郷土料理で、油で揚げたパリパリの麺に、野菜や豚肉の入ったとろみのある、あんをかけた料理です。給食では、個包装された麺を提供します。大おかずのあんに少しづつ崩して入れて、食べてください。

地産地消とは?

地産地消とは、地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に赤字で記載しています。【今月の泉南市の食材】きゅうり・ピーマン・トマト

9日(木)の「鶏肉のトマト煮」には、泉南市幡代にある「かるがもの里」で栽培された、フルーツトマトを使用します。

